



Aikido-Lehrgang in Kiel am Samstag, den 10.10.2026

Ablauf:

Aikido:	08:30 - 09:45 Uhr
Pause:	09:45 - 10:00 Uhr
Sitz-Meditation:	10:00 - 10:25 Uhr
Geh-Meditation:	10:25 - 10:30 Uhr
Aikido:	10:30 - 11:30 Uhr
Pause:	11:30 - 11:40 Uhr
Aikido:	11:40 - 12:40 Uhr
Mattenabbau und Verabschiedung:	12:40 - 13:00 Uhr

Die Teilnahme ist nur am gesamten Lehrgang möglich.

Bitte 15 Minuten vor Beginn des Lehrgangs im Übungsraum erscheinen.

Ort: Vereinsheim des Kieler Turn Bund Brunswik von 1899 e.V.
Breiter Weg 11, 24105 Kiel

Zeit: 08:30 Uhr bis 13:00 Uhr

Lehrer: Manutsch Hedayati (5. Dan Aikido)
Weitere Informationen siehe unter www.aikidomeditationkiel.de

Kosten: € 20,00 (Überweisung auf das KTB-Konto)

Anmeldung: bis zum 03.10.2026 an: manutsch.hedayati@kieler-tb.de

Haftung für Unfälle und Schäden während des Lehrgangs ist ausgeschlossen.